



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES
DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE URBANO "TRURAZ". AZOGUES 2017-
2018.**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORAS:

Graciela de Fátima Auqui Campoverde. C. I 0302684758

Ximena Rocío Chuya González. C.I 0302679527

DIRECTORA:

Lcda. Diana Esther Sánchez Campoverde. C.I 0106061799

Cuenca - Ecuador

2018



RESUMEN

Antecedentes:

Los problemas del sedentarismo, obesidad; son el resultado de una inadecuada alimentación pues influyen negativamente en la salud, en cambio una adecuada nutrición ayuda a un desarrollo físico y mental. En muchos de los casos existen factores que no permiten a las personas nutrir su cuerpo de manera sana y correcta.

En el caso específico de las personas que trabajan en el transporte público, su estilo de vida influye directamente en sus hábitos de alimentación.

Objetivo: identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”. Azogues. 2017 – 2018.

Materiales y Métodos: esta investigación es cuantitativa – descriptiva de corte transversal, se trabajó con un universo finito de 42 conductores. Para la recopilación de la información se aplicó la encuesta validada en el estudio “Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca – Perú, 2014” realizada por Bach. Hely Liliana Toledo Zela⁽¹⁾ y modificada para la presente investigación.

Para complementar la información requerida se realizó la antropometría. Para tabular los resultados se utilizó el software SPSS versión 22, permitiéndonos mostrar los resultados en tablas y gráficos.

Resultados: el 69% de los participantes están por encima del rango normal (IMC 18 a 24) esto se ve reflejado con el alto porcentaje 97,6% que consumen frituras, el 83,3% prefieren aceites animales, el 88,1% consumen comidas rápidas, y cabe recalcar que el 71,4% no almuerza en casa.

Palabras Claves: HABITOS, ESTADO NUTRICIONAL, CONDUCTORES.



ABSTRACT

Background:

The problems of sedentary lifestyle, obesity; they are the result of inadequate nutrition because they negatively influence health, whereas adequate nutrition helps physical and mental development. In many cases there are factors that do not allow people to nourish their body in a healthy and correct way.

In the specific case of people who work in public transport, their lifestyle directly influences their eating habits.

Objective: to identify the eating habits and the nutritional status of the drivers of the urban transport company "Truraz". Azogues. 2017 – 2018.

Materials and Methods: this investigation is quantitative - descriptive of cross section, we worked with a finite universe of 42 conductors. For the collection of the information, the validated survey was applied in the study "Food habits and food consumption in relation to the nutritional status of the drivers of the virgin company of Fátima of the city of Puno and Juliaca - Peru, 2014" carried out by Bach. Hely Liliana Toledo Zela ", (1) and modified for the present investigation.

To complement the required information, anthropometry was carried out. To tabulate the results we used the software SPSS version 22, allowing us to show the results in tables and graphs.

Results: This study showed that the majority of participants (69%) are above the normal range of body mass index (BMI) and this is reflected with the high percentage of participants; (97.6%) consume fried, (83.3) prefer animal oils, (88.1) consume fast foods, and it should be noted that 71.4% do not have lunch at home.

Key words: HABITS, NUTRITIONAL STATUS, DRIVERS.



INDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
CAPITULO I.....	14
1.1. INTRODUCCIÓN.....	14
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	16
CAPÍTULO II.....	17
2. MARCO TEÓRICO	17
2.1. MARCO REFERENCIAL.....	17
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	18
HÁBITO ALIMENTICIO.....	18
ESTADO NUTRICIONAL	19
Clasificación del estado nutricional según la Organización Mundial de Salud.....	20
ALIMENTACIÓN	20
NUTRICIÓN.....	21
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	21
CAPÍTULO III.....	22
3.1. OBJETIVOS	22
3.1.1. OBJETIVO GENERAL.....	22
3.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
CAPÍTULO IV	23
4.1. DISEÑO METODOLÓGICO	23
4.1.1 TIPO DE ESTUDIO	23
4.1.2. ÁREA DE ESTUDIO	23
4.1.3. UNIVERSO.....	23
4.1.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	23
4.1.4.1. Criterios de inclusión	23
4.1.4.2. Criterios de exclusión	24
4.1.5. VARIABLES	24
4.1.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	24
4.1.5.2. MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	32
4.1.6. PROCEDIMIENTOS.....	33
4.1.7. ASPECTOS ÉTICOS	33



4.1.8.	RECURSOS.....	34
4.1.8.1.	RECURSOS HUMANOS.....	34
4.1.8.2.	RECURSOS MATERIALES.....	34
4.1.9.	CRONOGRAMA.....	35
CAPITULO V	36
5.1.	ANÁLISIS ESTADÍSTICOS	36
5.1.1.	Datos de filiación, socioeconómica e índice de masa corporal (IMC)	36
	Tabla N° 1	36
	Tabla N° 2	37
	Tabla N° 3	38
	Tabla N° 4	39
	Tabla N° 5	40
	Tabla N° 6	41
	Tabla N° 7	42
	Tabla N° 8	43
	Tabla N° 9	44
5.2.	Hábitos nutricionales	45
	Tabla N° 10	45
	Tabla N° 11	46
	Tabla N° 12	47
	Tabla N° 13	48
	Tabla N° 14	49
	Tabla N° 15	50
	Tabla N° 16	51
	Tabla N° 17	52
	Tabla N° 18	53
	Tabla N° 19	54
	Tabla N° 20	55
	Tabla N° 21	56
	Tabla N° 22	57
	Tabla N° 23	58
	Tabla N° 24	59
	Tabla N° 25	60
	Tabla N° 26	61



CAPITULO VI	62
6. Discusión	62
CAPITULO VII	66
7.1. CONCLUSIÓN	66
7.2. REFERENCIAS	68
8. BIBLIOGRAFÍA.....	69
9. ANEXOS.....	71
Anexo 1: Oficio de autorización.....	71
Anexo 2: Consentimiento informado.	72
Anexo 3: Encuesta.	74



LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo, Graciela de Fátima Auqui Campoverde, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “TRURAZ”. Azogues 2017 - 2018”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este proyecto de investigación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 12 de Junio del 2018

Graciela de Fátima Auqui Campoverde

CI: 0302684758



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Yo, Graciela de Fátima Auqui Campoverde, autora del proyecto de investigación **“Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “TRURAZ”. Azogues 2017 – 2018”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 12 de Junio del 2018

Graciela de Fátima Auqui Campoverde

CI: 0302684758

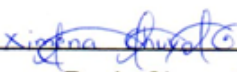


LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo, Ximena Rocío Chuya González, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “TRURAZ”. Azogues 2017 - 2018”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este proyecto de investigación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 12 de Junio del 2018



Ximena Rocío Chuya González
CI: 0302679527



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Yo, Ximena Rocío Chuya González, autora del proyecto de investigación **“Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “TRURAZ”. Azogues 2017 - 2018”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 12 de Junio del 2018

Ximena Rocío Chuya González

CI: 0302679527



AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradecer a Dios por ser la fortaleza en los momentos más difíciles de la carrera ya que con su bendición ha sido posible el cumplimiento de esta meta tan anhelada.

Un agradecimiento especial también a nuestros padres y hermanos quienes creyeron en todo momento en nosotras; con su apoyo moral, económico, afectivo y con los valores que nos inculcaron nos motivaron para continuar en la trayectoria de nuestra carrera profesional.

A la licenciada Diana Sánchez por haber aceptado ser nuestra guía en este proyecto de tesis, por su dedicación, entrega y amor a su profesión, nos compartió sus conocimientos y nos apoyó incondicionalmente en todo momento, que a más de ser nuestra docente fue como una amiga a lo largo de este proyecto.

También agradecemos a nuestros docentes quienes nos transmitieron sus conocimientos y nos guiaron en toda nuestra formación académica logrando así culminar una meta más en nuestras vidas.

LAS AUTORAS



DEDICATORIA

Dedico este logro primeramente a Dios nuestro supremo que nunca me abandono siempre estuvo acompañándome en mis momentos más difíciles cuando me sentí derrumbar a lo largo de mi vida.

De manera especial a mis hijos Damaris y Aarón quienes con sus sonrisas fueron mi pilar fundamental para seguir adelante y no desmayar siendo mi más grande fortaleza.

A mis padres y hermana que, aunque estén lejos de mi estuvieron apoyándome moralmente, también a mi tía querida que ahora está en el cielo quien fue una de las personas que me apoyó a seguir esta maravillosa carrera llena de bondad y amor.

Graciela Auqui Campoverde.



DEDICATORIA

Primeramente, dedico este logro tan anhelado a Dios por ser mi guía durante toda mi vida, por ser mi ayuda espiritual para no desistir de mi objetivo; ya que él me ha ayudado en los momentos más difíciles de la carrera, de mi vida personal y familiar, además por bendecirme, darme la fortaleza para seguir de pie y firme todos los días.

De manera especial a mi madre Judith que, con su esfuerzo, perseverancia, carácter, valores, virtudes me motivó y apoyó en todo momento, que me ayudó cuando sentí que no podía y que gracias a ella soy lo que soy ahora, a mi Padre Carlos que a pesar de la distancia y el tiempo que está ausente me enseñó que todo es posible si uno se esfuerza.

A mis hermanos Carlos, Diana, Maricela, Margarita, Lucia y a mi sobrino Ismael por ser parte fundamental en mi vida, por ser mi fortaleza, mi alegría, a pesar de las diferencias son lo mejor que Dios me pudo dar, por ayudarme a seguir adelante, por confiar en mí y apoyarme en el transcurso de toda la carrera de enfermería.

Ximena Chuya González.



CAPÍTULO I

1.1. INTRODUCCIÓN

La nutrición es un proceso el cual se presenta un aporte de nutrientes indispensables al organismo mediante la ingesta de alimentos; los mismos que se debe consumir según las necesidades dietéticas del individuo. Una adecuada nutrición enfatiza en la ingesta de una dieta balanceada, la cual combinada con el ejercicio físico forman un adecuado complemento para mantener una condición de salud y por ende mejorar la calidad de vida.

(1)

Antonio Escribano, médico especialista en endocrinología, nutrición y medicina deportiva, relata en el libro de su autoría “Aprende a comer y a controlar tu peso”; que los alimentos “son combustibles” a través de los cuales obtenemos energías y compuestos “que nos sirven para reparar el organismo” es decir: para cada aparato, órgano y sistema del ser humano pueda cumplir con sus funciones biológicas requiere de energía la misma que se obtiene del consumo de alimentos. (2)

En un estudio realizado en la ciudad de Loja, mediante el análisis de historias clínicas de los conductores de sindicato de choferes, se determinó la existencia de un alto porcentaje de conductores con un diagnóstico de enfermedades crónico degenerativas, atribuyendo como causas de estas patologías al: sedentarismo, una dieta desequilibrada, alcoholismo, tabaquismo, y una baja autoestima. El estado nutricional de un individuo depende de los múltiples factores como; estilos de vida, área geográfica, costumbres familiares, cultura, nivel económico, es decir el entorno en el que reside. (3)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2.7 millones de personas fallecen al año, como consecuencia de un estilo de vida inadecuado, en el cual se recalca el bajo consumo de frutas y verduras; este constituye uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad a nivel mundial. El bajo consumo de frutas y verduras causa cerca de un 19% de los cánceres gastrointestinales, 31% de las cardiopatías y 11% de los accidentes cerebrovasculares.



1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El aumento de la urbanización y el crecimiento económico han cambiado profundamente los estilos de vida de la población, especialmente en lo que se refiere a hábitos alimenticios y actividad física. (4)

Al hablar explícitamente del personal que labora en las unidades de transporte, los choferes conducen en promedio 16 horas diarias, tiempo del cual el 80% permanecen sentados por lo que están expuestos a gastar menos calorías y por ende tener un metabolismo más lento, lo que provoca un riesgo de sobrepeso, así como, desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardiovascular y alteraciones musculo - esqueléticas.

De ahí la importancia de una nutrición adecuada, colabora en la prevención de enfermedades y está comprobado que mejora el rendimiento laboral, la atención y la concentración en el trabajo. (5). En un estudio realizado a los conductores de la terminal de ómnibus de Buenos Aires en el año 2015 refleja que el 61,5% de los conductores logra incorporar frutas y verduras a su dieta. El 24,2% recurre a sándwiches o comidas rápidas la mayoría de las veces y sólo el 14,3% consume habitualmente snacks o golosinas en su jornada laboral. Y el 65,4% expresa que no suele incorporar productos de bajas calorías o “light” a su dieta. (5).

Actualmente, los hábitos alimenticios han cambiado notablemente, hay tendencia al consumo excesivo de grasas y comida no saludable; basados en la ley del menor esfuerzo dejando de lado la importancia de llevar una nutrición equilibrada y saludable, a esto sumado la falta de actividad física que representa un problema de gran importancia para la salud, pues la mayor parte de la población prefiere otras actividades que no generan esfuerzo como: ver televisión, frecuentar lugares de diversión, pasar horas en la internet y celulares, etcétera, las malas prácticas que a la larga desencadenan enfermedades principalmente cardiovasculares. (1)

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz” de la ciudad de Azogues?



1.3. JUSTIFICACIÓN.

La alimentación consiste en una serie de procesos desde el cultivo, selección y preparación del alimento hasta la forma en que son preparados y consumidos por las personas. El adecuado desarrollo de cada uno de estos procesos, nos permiten promover una alimentación saludable.(3)

Las células del cuerpo requieren una ingesta de alimentos que permitan obtener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo. La falta o déficit de nutrientes afecta a diversos sistemas y puede ocasionar enfermedades crónicas degenerativas, es por ello que la nutrición saludable es de vital importancia para cumplir con todas las funciones vitales del organismo.(3)

Esta investigación pretende extraer información sobre la alimentación nutrición y hábitos alimenticios de las personas que ejercen el trabajo como conductores profesionales, y evidenciar con resultados, esta problemática, (6) esta profesión se sitúa entre las ocupaciones modernas más estresantes y menos saludables, ya que estos individuos tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, enfermedades gastrointestinales y desórdenes musculo esqueléticos. (7)

En Ecuador, en el año 2014 en una investigación realizada por diario El Comercio, reveló que una alimentación inadecuada deja secuelas en los choferes de transporte urbano. El doctor Pablo Carvajal explica que la comida a deshoras es otra causa para que los conductores presenten alteraciones del colesterol y triglicéridos, por lo que les conlleva al sobrepeso. "Comen en diez minutos" y terminan consumen altos porcentajes de carbohidratos. (8)

Según el Dr. Cidón Madrigal "se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos". (4)



CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO REFERENCIAL

En un estudio realizado en la ciudad de Tulcán en este presente año, el cual titulaba: “Valoración del estado nutricional en los choferes de transporte pesado de la empresa IECO de la ciudad de Tulcán”, se llegó a la conclusión que el 44% de los choferes que fueron partícipes de esta investigación padecían de sobrepeso grado I y II, mientras que el 46% se encuentran entre un rango de obesidad tipo I y II, debido a los hábitos alimenticios inadecuados, dietas desequilibradas y en horarios irregulares, sumado a esto la falta de actividad física.(5)

Estos resultados no varían mucho en comparación al estudio realizado en la ciudad de Cuenca en el año 2016 titulado “Estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía UNCOMETRO que padecen enfermedades metabólicas”, determinó que los estilos de vida de los choferes eran poco saludables, por lo que eran propensos a padecer enfermedades metabólicas. En esta se encontró que los alimentos consumidos por los choferes profesionales son alimentos ricos en grasas, carbohidratos y sin conocimiento de la procedencia de los mismos ya que lo hacen en un pequeño bar que se encuentra en la parada y en su gran mayoría se sirven secos. Además, el 38% prefieren asados, y tan solo el 51% almorzaba y el resto solo toma jugo o comía algo ligero; demostrando así la inadecuada alimentación que se tiene.(6)

En la ciudad de Puno – Perú en el 2014 fue realizado un estudio titulado; “Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca –2014” en el cual se determinó en los choferes el índice de masa corporal, arrojando como resultado que el 32% de los participantes tiene sobrepeso, el 54% obesidad I y el 8% obesidad II y del 100% de los participantes el 4% se alimentaba de carbohidratos simples.(1)

En el año 2015, en la ciudad de Arequipa – Perú, se realizó un estudio titulado “Prevalencia y factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en conductores de transporte urbano de la empresa 3 de octubre S. A”. este estudio arrojó estos resultados: que el



49,2% presenta una edad entre 30 y 39 años, el 49,2% presentan sobrepeso, el 28,6% presentan obesidad, un 66,67% tiene un consumo inadecuado de frutas y verduras, 36,5% consume grasas en gran cantidad, se encontró una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad aun en la edad adulta joven. (7)

Los resultados mencionados son similares al estudio realizado en Argentina en la ciudad Mar de Plata en el año 2015; el cual fue titulado “Estilo de vida y factores de riesgo de enfermedades cardiovascular en choferes de camiones” que concluye de la misma manera solo varia los porcentajes, en este caso el índice de masa corporal está por encima de los rangos normales en 86% de los participantes y en su mayoría con algún grado de obesidad. Los estudios han demostrado que existe una problemática con el tema de hábitos alimenticios y por ende alteración en el estado nutricional.(8)

En un estudio realizado en Buenos Aires – Argentina en el año 2017, el cual titulaba “Hábitos de alimentación y condiciones de trabajo de los conductores profesionales de transporte publico pasajeros” determino que: el 61% presenta un Indice de Masa Corporal por encima de los rangos normales, el 72 % acostumbra a comer 3 o menos comidas al día, solo el 36% ingiere lácteos diariamente, el 5% consume frutas diariamente y el 18% ingiere verduras diariamente. Este estudio concluyo que los participantes no poseen hábitos alimenticios adecuados, completos y suficientes. (9)

2.2. MARCO CONCEPTUAL

La alimentación juega un papel importante en la salud de un individuo y debido a la cambios en la forma de alimentación se ha visto un incremento en la cifras de enfermedades no transmisibles, dentro de ellas las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus entre otros, los cuales según la organización mundial acaparan un 63% de total de muerte anuales a nivel mundial.(10)

HÁBITO ALIMENTICIO

Los hábitos son el conjunto de actitudes que tomamos frente al hecho de alimentarnos. Estas actitudes incluyen el tiempo que dedicamos, el lugar elegido, los tipos de preparación, la forma y lugar de aprovisionamiento de los alimentos y las preferencias y aversiones alimentarias.(11)



Los individuos pese a estar informados y reflejan preocupación por su salud se ven obligados a consumir alimentos en cantidad que, en calidad, debido a q se enfrentan a barreras psicosociales debido a compra los alimentos por el gusto personal, el dinero que dispone, la comodidad, consumo en la preparación de los alimentos, habilidades culinarias, el tiempo y la actitud.(12)

ESTADO NUTRICIONAL

Es la condición en la que el organismo de una persona cuenta con los requerimientos metabólicos, bioquímicos y fisiológico, debido a la ingesta de nutrientes por medio de los alimentos.(13) El déficit o exceso de alguno de los nutrientes produce alteración en los organismos y puede generar enfermedades crónicas no transmisibles entre otras.(14)

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

La evaluación antropométrica consiste en la medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano. Dentro de los indicadores antropométricos tenemos el índice de Masa Corporal, circunferencia de la cintura y pliegue abdominal El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. (13)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Según la Organización Mundial de Salud, el índice de masa corporal (IMC) es un indicador que se obtiene de la relación entre el peso y la talla, y es utilizada frecuentemente para determinar el estado nutricional en los adultos. Este indicador se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por su talla en metros al cuadrado (kg/m^2). (15)

**Clasificación del estado nutricional según la Organización Mundial de Salud**

Clasificación	IMC (kg/m²)
	Valores principales
Bajo peso	<18,50
Delgadez severa	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99
Obesidad	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99
Obesidad mórbida	≥40,00

ALIMENTACIÓN

El término alimentación hace referencia al conjunto de acciones que posibilitan la adquisición de nutrientes para el desarrollo de funciones vitales de los individuos. (8) El tipo y la forma de alimentación de los individuos varía según las condiciones socioeconómicas, la disponibilidad de los alimentos en la región, los gustos personales, hábitos de vida, habilidades culinarias, creencias religiosas, estado de salud, edad, sexo y antropometría del individuo.(11,16)

La alimentación saludable permite el mantenimiento de la salud y actividad del adulto y para que esta se dé adecuadamente debe contar con las siguientes características: (16)

- Variedad: consumir alimentos de diferentes grupos alimenticios.
- Racionalidad: porciones adecuadas de los alimentos.
- Idoneidad: según la antropometría elegir las necesidades nutricionales requeridas para su organismo.



NUTRICIÓN

Es el proceso biológico en el que el organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos y los líquidos ingeridos, los mismos que van a ser necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición es una unidad biopsicosocial:(17)

- Aspecto biológico: permite el adecuado desarrollo y crecimiento del organismo, así como la homeostasis.
- Aspecto psicológico: permite el equilibrio de las funciones psicológicas.
- Aspecto social: económicamente un individuo con buena nutrición generara mayor producción y en el ámbito cultural y educativo una persona con buena alimentación tiene mayores posibilidades de desarrollarse mejores en estos campos.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Las necesidades nutricionales son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que el organismo que cada individuo requiere para mantenerse sano y poder desarrollar cada una de las funciones. Estas necesidades nutricionales van a variar dependiendo de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. La energía y los nutrientes requeridos los aporta cada uno de los alimentos. La energía es el combustible que utiliza un organismo para desarrollar sus funciones vitales y cuya unidad de expresión son las calorías o kilocalorías (Kcal). (15)

**Necesidades promedio diarias de energía en hombres adultos. En Kcal/día****Peso (Kg)*****Necesidades promedio según actividad física***

	sedentarismo	Ligera	Moderada
60	2250	2500	2850
65	2350	2600	3000
70	2450	2700	3150
75	2550	2800	3300
80	2650	2950	3400

CAPÍTULO III**3.1. OBJETIVOS****3.1.1. OBJETIVO GENERAL**

Identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz” de la ciudad de Azogues.

3.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Especificar las características generales de la población de estudio de acuerdo a las variables sociodemográficas: edad, sexo, procedencia, residencia, estado civil, nivel de instrucción, jornada laboral, ingresos económicos.



2. Determinar los hábitos alimenticios de los conductores de la muestra de estudio
3. Establecer el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”.
4. Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”.

CAPÍTULO IV

4.1. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1.1 TIPO DE ESTUDIO

Esta investigación es un estudio descriptivo observacional de corte transversal, debido que se centra en describir e identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”. Azogues 2017 - 2018.

4.1.2. ÁREA DE ESTUDIO

Se realizará en la Empresa de Transporte Urbano “Truraz”. Ubicado entre las calles Ayacucho S/N y Azuay en la ciudad de Azogues – Ecuador.

4.1.3. UNIVERSO

Está conformado por un universo finito de 42 conductores profesionales que laboran a diario en las unidades de transporte y que brindan sus servicios de forma continua.

4.1.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

4.1.4.1. Criterios de inclusión

- Conductores dueños o contratados.
- Los que laboren en una unidad de transporte urbano generalmente o los 7 días a la semana.
- Aquellos que deseen participar en esta investigación y hayan firmado el consentimiento informado.



4.1.4.2. Criterios de exclusión

- Conductores que no laboran en las unidades de transporte “Truraz”.
- Conductores que no deseen participar en la investigación y que no hayan firmado el consentimiento informado.
- Menores de 18 años y mayores de 65 años.

4.1.5. VARIABLES

Independiente	Dependiente	De control
Hábitos alimenticios	Estado nutricional	Edad, sexo, procedencia, residencia, estado civil, instrucción, jornada laboral, ingresos económicos.

4.1.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Concepto	Dimensión	Indicador	Escala
Edad	Tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo hasta el día de la entrevista	Adultos	Años cumplidos	Numérica: 19 - 29 años 30-39 años 40-49 años 50-59 años Más de 60 años
Sexo	El conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie.	Sexo	Cédula	Nominal Femenino Masculino



Procedencia	Lugar geográfico de donde la persona es oriunda.	Procedencia	Cédula	Nominal Cuidad:....
Residencia	Lugar geográfico donde la persona reside en forma permanente.	Tipo de zona	Verificación del lugar de residencia	Nominal: Urbana Rural
Estado civil	Condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto.	Estado civil	Verificación del estado civil.	Nominal: Soltero Casado Viudo Divorciado Unión libre Otro
Nivel de instrucción	Tipo de instrucción académica que posee la persona.	Nivel de formación	Verificación del nivel de instrucción	Nominal: Primaria Secundaria Superior Otro
Ingreso económico	Ganancias que ingresan al conjunto total del presupuesto de una entidad, ya sea pública o privada, individual o grupal.	Ingreso económico	Verificación de pago mensual	Numérica: < 375 dólares = 375 dólares > 375 dólares -. Si su respuesta es menor o mayor



				375 dólares, especifique: ¿De cuánto es su salario mensual?
Jornada laboral	Tiempo que cada trabajador dedica a la ejecución del trabajo para el cual fue contratado.	Horas de trabajo diario	Verificación de hora de entrada y salida	Numérica: < 8 horas = 8 horas > 8 horas -. Si su respuesta es menor o mayor 8 horas, especifique ¿Cuántas horas labora Ud. diariamente?
Estado nutricional	Situación en la que se encuentra una persona en relación con su peso y talla.	Peso Talla	Índice de Masa corporal (IMC)	Numérica: • IMC < 18.5: Bajo peso • IMC 18.5 a 24.9: Normal • IMC 25 a 29.9: Sobrepeso • IMC ≥ 30: Obesidad
	Son las costumbres que determinan el	Raciones de comida.	¿Consume desayuno,	Nominal: Adecuado: 4 veces.



Hábitos alimenticios	comportamiento de la persona en relación a la selección y consumo de alimentos.		almuerzo, cena y un refrigerio?	Inadecuado: < 4 veces
			<ul style="list-style-type: none"> • Si • No, solo 3 de ellos • No, solo 2 de ellos • No, solo 1 	
		Pirámide nutricional:	¿Consume té, café y/o gaseosa junto con las comidas?	Adecuado: No consume. Inadecuado: Si consume
		1: Carbohidratos 2: frutas y verduras 3: Lácteos y carnes 4: Grasas 5: Dulces	¿Cuántas porciones de leche, queso o yogurt consume al día?	Nominal Adecuado: 3 porciones. Inadecuado: < 3 porciones.
			¿Cuántas porciones de carne (pollo, res,	Nominal Adecuado: 2 porciones.



			<p>pescado u otra) consume al día?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 porciones • Menos de 2 porciones • No consumo 	<p>Inadecuado: < 2 porciones.</p>
			<p>¿Cuántas porciones de menestras consume a la semana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • De 3 a 4 porciones • De 1 a 2 porciones • No consumo 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: 3 porciones.</p> <p>Inadecuado: < 3 porciones.</p>
			<p>¿Cuántas porciones de frutas consume al día?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 porciones • 2 porciones • 1 porción • No consumo 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: 5 porciones.</p> <p>Inadecuado: < 5 porciones.</p>
			<p>¿Cuántas porciones de verduras crudas consume al día?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 porciones. • 2 porciones 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: 3 porciones.</p> <p>Inadecuado: < 3 porciones.</p>



			<ul style="list-style-type: none"> • 1 porción. • No consumo 	
			<p>¿Cuántas porciones de verduras cocidas (en guisos o sopas) consume al día?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 porciones. • 2 porciones. • 1 porción. • No consumo 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: 3 porciones.</p> <p>Inadecuado: < 3 porciones.</p>
			<p>¿Cuántas porciones (1 taza) al día consume sumando: arroz y fideos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • De 7 a 9 porciones al día. • De 5 a 6 porciones al día. • De 3 a 4 porciones al día. • De 1 a 2 porciones al día. 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: 7 porciones.</p> <p>Inadecuado: < 7 porciones.</p>



			<p>¿Cuántas porciones (unidad) al día consume sumando: pan y papa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • De 7 a 9 porciones al día. • De 5 a 6 porciones al día. • De 3 a 4 porciones al día. • De 1 a 2 porciones al día. 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: 7 porciones.</p> <p>Inadecuado: < 7 porciones.</p>
			<p>¿Consume diario aceite de oliva o soya?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si consumo. • No consumo. 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado: Si consume.</p> <p>Inadecuado: No consume</p>
			<p>¿Qué bebida toma junto con sus comidas durante el día?</p>	<p>Nominal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua natural. • Café o té. • Leche o yogurt. • Néctar o Cifrut. • Gaseosa.



			Puede marcar más de una.	<ul style="list-style-type: none"> Jugo o refresco de fruta.
			¿Cuántos vasos de agua natural toma al día? <ul style="list-style-type: none"> De 8 a 10 vasos. De 5 a 7 vasos. De 2 a 4 vasos. Lo tomo de vez en cuando.....	Nominal Adecuado: ≥ 8 vasos. Inadecuado: < 8 vasos.
			¿Con qué frecuencia consume preparaciones fritas? <ul style="list-style-type: none"> A diario. 4-6 veces por semana. 1-3 veces por semana. No consumo. 	Nominal Adecuado.: No consume. Inadecuado: Si consume
			¿Consume comidas rápidas pizza, hamburguesas,	Nominal Nunca..... A veces.... Frecuente..... Siempre.....



			salchipapas, snacks?	
			¿Cuántas veces consume snacks (golosinas y/o galletas)?	Nominal <ul style="list-style-type: none"> • Diario. • 4-6 veces por semana. • 1-3 veces por semana. • No consumo
			¿Usted le añade sal a la comida que va a consumir?	Nominal <ul style="list-style-type: none"> • Si..... • No.
			Los días de trabajo ¿Ud. almuerza en su casa?	Nominal <ul style="list-style-type: none"> • Nunca..... • A veces.... • Frecuente... • Siempre...

4.1.5.2. MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Métodos: esta investigación es cuantitativa – descriptiva con un diseño de corte transversal, se trabajó con la totalidad de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz” de la ciudad de Azogues.

Técnica: entrevista para valorar los hábitos alimenticios y el estado nutricional, además, se aplicó la encuesta en la que se plantea preguntas sobre aspectos alimenticios básicos. Los participantes llenaron la encuesta con una “X” en el casillero que corresponda según su criterio.



Instrumentos: se utilizó la encuesta para obtener información, la cual tuvo como base la encuesta aplicada en la investigación titulada “Hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa Virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca – 2014” realizada por Bach. Hely Liliana Toledo Zela; modificada para ese estudio que tiene características similares.

4.1.6. PROCEDIMIENTOS

Autorización: mediante un oficio, que se entregó al gerente de la empresa de transporte urbano “Truraz”, se solicitó el permiso correspondiente para realizar el estudio en la empresa. Antes de la recolección de datos se procedió a obtener el consentimiento informado y se entregó el formulario diseñado para dicho estudio.

Capacitación: se buscó ayuda profesional para obtener los conocimientos necesarios y dominio del tema, para evitar errores durante el estudio, los mismos que pudiesen influir en los resultados.

Supervisión: las autoras de este estudio de investigación mantuvieron constante supervisión de la directora: Lcda. Diana Sánchez, docente la Carrera de Enfermería.

PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el procesamiento de la información se utilizó los programas SPSS 22, y Microsoft Excel para la presentación de la información se empleó tablas y gráficos, y el análisis de los resultados se desarrolló en relación a frecuencia y porcentajes.

4.1.7. ASPECTOS ÉTICOS

La información proporcionada por parte de los encuestados será exclusivamente para la investigación con la debida confidencialidad, cumpliéndose con lo previamente informado y explicado.

De la misma manera se procedió a informar sobre la investigación a los conductores, que esto a su vez fue autorizado con la firma del consentimiento informado.

**4.1.8. RECURSOS****4.1.8.1. RECURSOS HUMANOS**

Graciela de Fátima Auqui Campoverde.	Autora
Ximena Rocío Chuya González.	Autora
Lcda. Diana Esther Sánchez C.	Directora de Tesis
Conductores	Sujetos de investigación

Fuente: las autoras.**Año:** 2017-2018**4.1.8.2. RECURSOS MATERIALES**

Rubro	Valor unitario	Valor total
Balanza	1*15.00	15.00
Tallímetro	1*12.00	12.00
Internet		120.00
Copias		70.00
Papel, esferos, regla, etc.		35.00
Transporte		80.00
Anillado		36.00
Cd		5.00
Alimentación		220.00
Otros		85.00
Total		643.00

Fuente: las autoras.**Año:** 2017-2018



4.1.9. CRONOGRAMA

Actividades	Fecha (Meses)						RESPONSABLES
	1	2	3	4	5	6	
Conceptualización de la problemática.	X						Autoras
Elaboración de herramientas e instrumentos de recolección de datos.	X						
Realización de oficios correspondientes.		X					
Aplicación de prueba piloto		X					
Revisión de los instrumentos de recolección de datos, contactos previos.			X				
Revisión de teorías y artículos científicos			X		X		
Aplicación de las encuestas.				X			
Transcripción y análisis de los datos.					X		
Elaboración de la discusión					X		
Elaboración de conclusión y recomendación.					X		
Elaboración del informe final						X	

Fuente: las autoras.

Año: 2017-2018

CAPITULO V

5.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

5.1.1. Datos de filiación, socioeconómica e índice de masa corporal (IMC)

Tabla N° 1

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según edad, Azogues 2017 - 2018.

Edad		
Rango	Frecuencia	Porcentaje
<20	2	4,8%
21-30	17	40,5%
31-40	15	35,7%
41-50	5	11,9%
>50	3	7,1%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

De los 42 conductores se evidencian edades de 21 a 30 años representado por el 40,5%, con el 35,7% se encuentra el grupo de las edades de 31 a 41 años, en edades de 41 a 50 años con el 11,9%, y con el 7,1 % con edades mayores a 50 años, menores a 20 años con un porcentaje de 4,8 %.



Tabla N° 2

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según sexo, Azogues 2017 - 2018.

Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	42	100,0 %
Femenino	0	0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

En esta tabla se observa claramente que la totalidad de conductores son del sexo masculino con el 100%, ya que hasta la actualidad no existe mujeres conductoras en dicha empresa de transporte.



Tabla N° 3

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz.; según procedencia, Azogues 2017 - 2018.

Procedencia		
	Frecuencia	Porcentaje
Biblián	3	7,1%
Azogues	31	73,8%
Bayas	2	4,8%
Builchacapamba	1	2,4%
Cuenca	1	2,4%
Charasol	2	4,8%
Rivera	1	2,4%
Cañar	1	2,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

Con el 95,2 % la procedencia de los conductores es de una zona urbana y tan solo el 4,8% nacieron en una zona rural. De los conductores que proceden de una zona urbana el 73,8% son de la ciudad de Azogues, el 7,1% son de Biblián, el 4,8% son de Bayas con igual de porcentaje con los que son de Charasol (4,8%) y al final se encuentran una igualdad de porcentajes de los que son de Cuenca y Cañar (2,4%). En cuanto a los que proceden de una zona rural (4,8%), se puede observar que existe el mismo de número de conductores que proceden de Rivera (2,4%) y Builchacapamba (2,4%). Analizando este cuadro de procedencias de acuerdo a ciudades, tendríamos los siguientes porcentajes; pertenecientes a la ciudad de Azogues 88,2%; esto reúne se refleja uniendo los porcentajes de las parroquias pertenecientes a la ciudad de azogues, el 7,1% pertenece a la ciudad de Biblián, el 2,4 a la ciudad de cuenca y un 2,4% a la ciudad de Cañar.



Tabla N° 4

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según residencia Azogues 2017 - 2018.

Residencia		
	Frecuencia	Porcentaje
Urbana	28	66,7%
Rural	14	33,3%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El 66.7% de los conductores afirman que residen en una zona urbana, mientras que con el 33,3% manifiesta residir en una zona rural.

Tabla N° 5

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según estado civil, Azogues 2017 - 2018.

Estado Civil		
	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	14	33,3%
Casado	19	45,2%
Viudo	1	2,4%
Divorciado	7	16,7%
Unión Libre	1	2,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

En relación al Estado Civil el 45,2% corresponde a los casados, seguidos por el grupo de solteros con un 33,3%. El grupo de divorciados representa un 16,7 %, mientras que los viudos el 2,4% y los de unión libre representan un y 2,4% respectivamente.



Tabla N° 6

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según Nivel de Instrucción, Azogues 2017 - 2018.

Nivel de Instrucción		
	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	11	26,2 %
Secundaria	22	52,4%
Superior	9	21,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El nivel de instrucción, el 52,4% obtuvo educación hasta la secundaria completa, el 26,2% obtuvo educación primaria, y con el 21,4% educación superior.



Tabla N° 7

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según Ingreso Mensual, Azogues 2017 - 2018.

Ingreso Mensual		
Rango	Frecuencia	Porcentaje
460.00	1	2,4%
550.00	1	2,4%
600.00	31	73,8%
630.00	1	2,4%
650.00	3	7,1%
700.00	3	7,1%
750.00	2	4,8%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El ingreso mensual de los participantes de esta encuesta, es superior al sueldo básico y va desde los 460 hasta los 750 dólares mensuales. Del 100% de los conductores el 73,8% tienen un sueldo de 600 dólares y seguidos por porcentajes mucho más bajos que la anterior como son; el 7,1%, 4,8% y el 2,4%; correspondiendo el 7,1% a los sueldos de 650, y 700,00 dólares, el 4,8% al sueldo de 750,00 dólares y el 2,4% que corresponde a los sueldos de 460,00 550,00 y 630,0

0 dólares.



Tabla N° 8

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según Jornada Laboral, Azogues 2017 - 2018.

Horas laborables		
	Frecuencia	Porcentaje
10 horas	1	2,4%
11 horas	1	2,4%
12 horas	24	57,1%
13 horas	4	9,5%
14 horas	12	28,6%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

De acuerdo a la jornada laboral las respuestas varían entre las 10 a 14 horas diarias. La mayoría de los conductores manifiestan que laboran 12 horas diarias y los mismos representan un 57,1%, seguidos por los que afirman laborar 14 horas diarias, quienes representan el 28,6% y en porcentajes más pequeños se encuentran quienes laboran 13, 10 y 11 horas con un porcentaje de 9,5%, 2,4% y 2,4% respectivamente.



Tabla N° 9

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según índice de masa corporal, Azogues 2017 - 2018.

Índice de Masa Corporal		
	Frecuencia	Porcentaje
18,5 - 24,9 Normal	13	31,0%
25 - 29,9 Sobrepeso	13	31,0%
30 - 34,9 Obesidad I	13	31,0%
35 - 39,9 Obesidad II	3	7,0%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

Según el Índice de Masa Corporal hemos detectado que existe un 31% de participantes con un índice de masa corporal normal, también tenemos a un 31% con sobrepeso y con obesidad tipo I el 31%, y por último tenemos un 7% con obesidad tipo II.



5.2. Hábitos nutricionales

Tabla N° 10

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Consume desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio? Azogues 2017 – 2018.

¿Consume desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio?		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	27	64,3%
3 de ellos	10	23,8%
2 de ellos	4	9,5%
1 de ellos	1	2,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El 64,3% afirma alimentarse adecuadamente; es decir consume los platos principales y su correspondiente refrigerio, mientras que el 23,8% afirma que consume solo 3 de los platos mencionados lo cual es inadecuado para tener una buena alimentación, pero todavía se puede considerar dentro de una alimentación buena aunque no es lo adecuado, pero el 9,5% y 2,4% manifiestan que consumen solo 2 y 1 plato de los mencionados, lo cual es inadecuado para mantener una alimentación saludable y se considera perjudicial para la salud tener este hábito alimenticio.



Tabla N° 11

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones de leche, queso o yogurt consume al día? Azogues 2017 – 2018.

¿Cuántas porciones de leche, queso o yogurt consume al día?		
	Frecuencia	Porcentaje
3 porciones	1	2,4%
Menor a 3 porciones	28	66,6%
No consumo	13	31,0%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

Análisis

el 66,6% de los participantes, afirma consumir productos lácteos menos de 3 veces al día, mientras que el 31% expresa no consumir este alimento; y se considera estas respuestas anteriores como inadecuadas para un buen hábito alimenticio. Del 100% de participantes, tan solo el 2,4% expresó que consumo leche, queso o yogurt 3 porciones al día, lo cual se considera como un buen hábito para la alimentación saludable.



Tabla N° 12

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones de carne (pollo, res, pescado u otra) consume al día? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones de carne (pollo, res, pescado u otra) consume al día?		
	Frecuencia	Porcentaje
2 porciones	30	71,4%
<2 porciones	12	28,6%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El porcentaje del 71,4% de conductores respondieron que consumen 2 porciones al día lo cual es adecuado; mientras, el 28,6% afirma que consume menos de 2 porciones al día lo cual es inadecuado. En base a esta pregunta podemos ver la mayor de los entrevistados tiene la costumbre de consumir 2 o más porciones al día lo cual indica que tiene una alimentación saludable.



Tabla N° 13

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones de menestras consume a la semana? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones de menestras consume a la semana?		
	Frecuencia	Porcentaje
3 a 4 porciones	22	52,4%
1 a 2 porciones	19	45,2%
No consumo	1	2,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

En el grafico se observa que, del total de choferes entrevistados, el 52,4% respondieron que consumen de 3 a 4 porciones a la semana; dicha respuesta es adecuada debido a que se la considera como un buen estado alimenticio. El 45,2% afirma que consume de 1 a 2 pociones, mientras que el 2,4% manifiesta no consumir este alimento; lo cual es inadecuado y por tanto preocupa que 47,6% tenga un incorrecto hábito alimenticio ya que solo consumen 3 porciones o en su defecto que no lo consumen.



Tabla N° 14

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones de frutas consume al día? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones de frutas consume al día?		
	Frecuencia	Porcentaje
3 porciones	9	21,4%
2 porciones	13	31,0%
1 porción	17	40,5%
No consumo	3	7,1%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

En el grafico se puede visualizar que, de acuerdo a la pregunta planteada, el porcentaje más alto (40,5%) corresponde a los que respondieron que consumen solo una porción al día, seguido por un 31% que manifiestan consumir 2 porciones, luego están un 21,4% que consume 3 porciones al día y por último tenemos un 7,1% que no consume frutas en el día. Es preocupante que tan solo el 21,4% consuma la cantidad suficiente de frutas en el día que el resto tenga un mal hábito alimenticio, así consuman 2, o una porción aún se le considera inadecuado debido a que no está dentro de los requerimientos para ser considerados como hábitos alimenticios adecuados.



Tabla N° 15

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones de verduras crudas consume al día? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones de verduras crudas consume al día?		
	Frecuencia	Porcentaje
3 porciones	1	2,4%
2 porciones	7	16,7%
1 porción	24	57,1%
No consumo	10	23,8%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El 57.1% afirman que consumen una porción al día, el 23,8% no consumen este alimento y el 16,7% expresan consumir solo dos porciones al día. Esto quiere decir que el 87,6% tienen hábitos alimenticios inadecuados y esto preocupa ya que a largo plazo puede afectar a la salud, debido a que no están consumiendo los nutrientes que este alimento posee y tan solo el 2,4% consume este alimento y tiene el hábito alimenticio adecuado.



Tabla N° 16

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones de verduras cocidas (en guisos o sopas) consume al día? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones de verduras cocidas (en guisos o sopas) consume al día?		
	Frecuencia	Porcentaje
3 porciones	1	2,4%
2 porciones	9	21,4%
1 porción	26	61,9%
No consumo	6	14,3%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

De acuerdo al número de porciones de verduras cocidas que consumen, la mayoría del universo (61,9%) respondieron que consumen menos de 3 porciones al día; lo cual se lo considera inadecuado dentro de un hábito alimenticio saludable. Específicamente vemos que el 61,9% afirman consumir una porción, el 21,4% consume 2 porciones y el 14,3% no consumen este alimento y tan solo el 2,4% tienen un hábito saludable.



Tabla N° 17

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones (1 taza) al día consume sumando: arroz y fideos? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones (1 taza) al día consume sumando: arroz y fideos?		
	Frecuencia	Porcentaje
5 a 6	3	7,1%
3 a 4	21	50,0%
1 a 2	18	42,9%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

En cuanto al consumo de arroz y fideos observamos que el 50% de los participantes consumen de 3 a 4 porciones al día, mientras que un 42,9% comen tan solo 1 a 2 porciones al día y por último tenemos un 7,1% que consumen las 5 a 6 porciones diarias, este último grupo consume las porciones adecuadas en el día.



Tabla N° 18

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas porciones (unidad) al día consume sumando: pan y papa? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas porciones (unidad) al día consume sumando: pan y papa?		
	Frecuencia	Porcentaje
3 a 4	12	28,6%
1 a 2	30	71,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El 71,4% de los participantes del estudio respondieron que consumen de 1 a 2 porciones de estos alimentos y el 28,6% manifiestan que consumen de 3 a 4 porciones; es decir que el 100% de la población en estudio tiene un inadecuado hábito alimenticio y no alcanza las porciones para considerarse como un buen hábito alimenticio. Dentro de este estudio para considerarse adecuado se debe consumir de 7 a 9 unidades sumando pan y papas.



Tabla N° 19

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Consume diario aceite de oliva o soya? Azogues 2017- 2018.

¿Consume diario aceite de oliva o soya?		
	Frecuencia	Porcentaje
Si consumo	7	16,7%
No consumo	35	83,3%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

La mayoría de los participantes del estudio, el 83,3% específicamente afirman que no consumen aceite de soya y tan solo el 16,7% incluyen este producto en su dieta diaria.



Tabla N° 20

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Qué bebida toma junto con sus comidas durante el día? Azogues 2017- 2018.

¿Qué bebida toma junto con sus comidas durante el día?		
	Frecuencia	Porcentaje
Jugo o refresco de fruta	19	45,2%
Agua natural	2	4,8%
Café o té / Jugo o refresco de fruta	2	4,8%
Agua natural / Jugo o refresco de frutas	5	11,9%
Gaseosa / Jugo o refresco de frutas	7	16,7%
Gaseosa	5	11,9%
Café o te	1	2,4%
Néctar o cífrut / Jugo o refresco de fruta	1	2,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

Un gran porcentaje (45,2%) de los choferes respondieron de esta forma “que beben jugo o refresco de fruta durante las comidas del día”, seguido por 16,7% que consumen gaseosa y jugo o refresco de fruta , luego tenemos un porcentaje similar, que pertenece a los que manifiestan tomar “Gaseosa” y a los que toman “ Agua natural / Jugo o refresco de frutas” con un 11,9% respectivamente, luego tenemos un 4,8% que toma agua natural mismo porcentaje que los que toman “café o té / jugo o refresco de fruta” y por último tenemos dos porcentajes similares (2,4%) que representa a los que “Café o té” y “Néctar o cífrut / Jugo o refresco de fruta”.

Tabla N° 21

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántos vasos de agua natural toma al día? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántos vasos de agua natural toma al día?		
	Frecuencia	Porcentaje
8 a 10 Vasos	14	33,3%
5 a 7 Vasos	10	23,8%
2 a 4 Vasos	12	28,6%
De vez en cuando	6	14,3%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El porcentaje más alto es 33,3% que representa al número de conductores que manifiestan que toman de 8 a 10 vasos de agua diario, seguidos por un 28,6% que beben de 2 a 4 vasos diarios, el 23,8% expresan beber 5 a 7 vasos de agua y un 14,3% refieren tomar agua de vez en cuando.



Tabla N° 22

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Con qué frecuencia consume preparaciones fritas? Azogues 2017-2018.

¿Con qué frecuencia consume preparaciones fritas?		
	Frecuencia	Porcentaje
A diario	7	16,7%
4 - 6 veces/semana	3	7,1%
1 - 3 veces/ semana	31	73,8%
No consumo	1	2,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

La mayoría de los participantes de este estudio, específicamente el 73,8%, afirman que consumen preparaciones fritas de 1 a 3 veces por semana y un porcentaje mucho menor en relación al anterior (16,7%) respondieron que consumen a diario las preparaciones fritas, el 7,1% indica consumir de 4 a 6 veces por semana y tan solo un 2,4% refiere no consumir este producto.

Tabla N° 23

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Consume comidas rápidas: pizza, hamburguesas, salchipapas? Azogues 2017- 2018.

¿Consume comidas rápidas pizza, hamburguesas, salchipapas?		
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	11,9%
A veces	32	76,2%
Frecuente	3	7,1%
Siempre	2	4,8%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El 76,9% de los participantes en este estudio afirma que consume estos productos “a veces”, en porcentajes muchos menores vemos a los que respondieron que: nunca los consumen, los que consumen frecuentemente y los que consumen siempre y estos están representados en porcentajes de la siguiente manera 11,9%, 7,1% y 4,8% respectivamente.



Tabla N° 24

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Cuántas veces consume snacks (golosinas y/o galletas)? Azogues 2017- 2018.

¿Cuántas veces consume snacks (golosinas y/o galletas)?		
	Frecuencia	Porcentaje
Diario	4	9,5%
4-6 veces/semana	3	7,1%
1-3 veces/semana	29	69,0%
No consumo	6	14,3%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

Los participantes respondieron de la siguiente manera, el 69% afirma consumir 1 a 3 veces por semana, el 14,3 % no consume estos productos, el 9,5% respondieron que consumen golosinas a diario y en el último lugar se encuentra un 7,1% que expresa consumir golosinas de 4 a 6 veces por semana.



Tabla N° 25

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: ¿Usted le añade sal a la comida que va a consumir? Azogues 2017-2018.

¿Usted le añade sal a la comida que va a consumir?		
	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	28,6%
No	30	71,4%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

Del total de participantes; el 71,4% de los conductores de la empresa de transporte urbano Truraz, respondió que si les añade sal a sus comidas; lo cual puede afectar a su salud si lo añade en exceso; mientras que un 28,6% expresa no añadir sal a sus comidas.



Tabla N° 26

Distribución de 42 conductores de la empresa de transporte urbano Truraz; según respuesta a: Los días de trabajo ¿Ud. almuerza en su casa? Azogues 2017- 2018.

Los días de trabajo ¿Ud. almuerza en su casa?		
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	30	71,4%
A veces	4	9,5%
Frecuente	4	9,5%
Siempre	4	9,5%
Total	42	100,0%

Fuente: Encuesta 2017 – 2018.

Elaboración: Las autoras.

El 71,4% manifiesta que no almuerza en su casa y es probable que no se estén alimentando de comidas no saludables; podemos deducir que este porcentaje de participantes pertenecen a los que se encuentran con IMC de sobrepeso y obesidad, continuando con el grafico vemos pequeños porcentajes que almuerzan en su casa, a veces, frecuentemente y siempre con una igualdad en sus porcentajes con un 9,5%.



CAPITULO VI

6. Discusión

Los hábitos alimenticios son las actitudes que tomamos frente al hecho de alimentarnos, y estas están influenciadas por el tiempo que dedicamos, el lugar elegido, los tipos de preparación, la forma y lugar de aprovisionamiento de los alimentos y las preferencias y aversiones alimentarias.(11) Por esta razón se ha visto la necesidad de plantear este estudio en la ciudad de Azogues para determinar los tipos de hábitos alimenticios y estado nutricional que tienen, quienes ejercen la profesión de conductores.

En comparación con un estudio realizado en el 2017 en Tulcán , titulada “Valoración del estado nutricional en los choferes de transporte pesado de la empresa IECO de la ciudad de Tulcán”, de acuerdo a la edad e índice de masa corporal, concluyo que los participantes de dicho estudio se encontraban en las edades comprendidos entre los 30 y 39 años, y que en su totalidad los participantes tenía un índice de masa corporal por encima de los parámetros normales establecidos por la organización mundial de salud, con porcentajes de 47% los que presentaban obesidad tipo I, 44% con sobrepeso, 7% con obesidad tipo II y un 2% con obesidad mórbida.

Mientras que en este presente proyecto de investigación realizado en la ciudad de Azogues, arrojo como resultado que la mayoría de los señores conductores (40,5%) se encuentra entre las edades de 21 a 30 años y con un 31% de participantes que tiene un IMC dentro de los parámetros normales, pero se tiene un 69% de conductores con un Índice de masa corporal por encima de los parámetros normales.

En ambos estudios, se puede considerar que la mayoría de los participantes se encuentran en una edad adecuada la que se puede reforzar o modificar el estilo de vida en cuanto a la alimentación en caso de ser necesario, para evitar posibles enfermedades en las posteriores etapas de la vida.

De acuerdo al índice de masa corporal podemos decir que nuestro estudio tiene una menor cifra de personas con IMC fuera de los rangos normales, pero esta no es una razón



para estar conformes, al contrario, con este porcentaje que está por encima de la mitad de la población, se debería tomar medidas a corto plazo para evitar que las personas que tiene sobrepeso, obesidad tipo I y II desencadenen otras enfermedades relacionadas con mala alimentación.(5)

En base a los hábitos alimenticios, el estudio realizado en Tulcán llegó a la conclusión que, el 79% de conductores consumen solo 3 comidas al día; según el criterio de valoración aplicado en nuestro estudio, el número de comidas al día es insuficiente para ser considerado como un buen hábito alimenticio, y solo un 16% consume más de 5 veces al día lo cual es considerado como hábito saludable, por otro lado en nuestro estudio se reveló que 64,3% consume en 4 tiempos incluyendo el refrigerio lo cual consideramos como un hábito alimenticio saludable, aunque es preocupante que el 35,7% no consuma el número adecuado de comidas que puede ser debido a la situación laboral que no les permite un horario ni lugar fijo para alimentarse.

Al no alimentarse correctamente puede ocasionar enfermedades a corto o largo plazo, es recomendable consumir de 4 a 5 comidas al día, de no hacerlo esta manera nuestro organismo estimular la necesidad de consumir golosinas y reposterías, así como expresa Gladys Velásquez en su libro titulado; Fundamentos de alimentación saludable. (5,18)

Siguiendo en comparación con el estudio realizado en Tulcán, concluyo que una pequeña parte de los participantes consumen lácteos todos los días, lo cual se considera como un buen hábito nutricional, hábito que en nuestro estudio tan solo el 2,4% lo cumple en su cabalidad ya que consumen 3 porciones de lácteos al día, claro, cabe recalcar que el 69% si consumen lácteos, pero no lo hacen en porciones adecuadas. Los hombres de acuerdo a edad comprendida entre 20 y 65 años deben tener una ingesta diaria de 1000 a 1500 miligramos de calcio para considerarlo como un consumo adecuado de calcio, es por esta razón que se dice que solo 2,4% tiene un buen hábito ya que se afirma que en 3 porciones se estiman alcanzar las cifras de calcio requerida diariamente. (5,19)

En cuanto a porciones de carne, en el estudio de comparación arrojo el resultado que más de la mitad de los participantes consume porciones de carne diariamente, mientras que en nuestro estudio el 71,4% tiene un buen hábito al consumir este producto; que son una



fuelle de proteínas y en una dieta balanceada, el requerimiento de proteína diarias es de aproximadamente 39 gramos.(5,18,20)

En relación a las frutas en el estudio en comparación, una pequeña porción los conductores manifestó consumir este producto diariamente mientras que, en nuestro estudio el 72,9% consume frutas diariamente pero tan solo el 21,4% lo hace en las porciones adecuadas.

Las frutas son importantes en dieta debido a que aporta minerales y vitaminas necesario para mantener un organismo en equilibrio por esta razón es preocupante que un gran porcentaje no la consuma en porciones adecuadas para cumplir con requerimiento diario. De acuerdo a las porciones de verduras que consume, en el estudio en comparación, arrojo que una pequeña porción consume este producto todos los días, mientras que en nuestro estudio el 76% consumen verduras, pero tan solo un pequeño porcentaje lo hace en las porciones diarias adecuadas y preocupa ese resultado ya que las verduras son un alimento que no debe faltar en la dieta diaria ya que aporta minerales, oligoelementos y vitaminas. (5,16)

En el estudio en comparación se concluyó que la mayoría de los participantes consumen diariamente carbohidratos mientras que en nuestro estudio el 100% consume diariamente pero solo el 7,1% lo hace en porciones adecuadas.

Las comidas rápidas y golosinas en Tulcán los conductores en su mayoría consumían de 1 a 2 veces por semana, lo cual tiene similitud con nuestro estudio, esto quiere decir tanto los participantes del estudio de Tulcán y de nuestro estudio están consumiendo este producto con frecuencia inadecuada.

En cuanto al consumir vasos de agua al día en el estudio de Tulcán concluyo que el 88%de los participantes consumen menos de 3 vasos al día, los cuales, inadecuado para la salud, mientras en nuestro estudio la mayoría (33,3%) consume de 8 a 10 vasos diario lo cual indica que en nuestra investigación los participantes están conscientes de la importancia del consumo de agua diariamente para mantener el balance hidroelectrolítico.

En cuanto al almorzar en casa, en nuestro estudio en la mayoría (71,4%) tienen un mal hábito al igual que el estudio de Tulcán que tan solo el 7% come en su hogar, lo que es



alarmante para la salud puesto que estos conductores desconocen el tipo de tratamiento e higiene que se les dio al alimento que están consumiendo.(5,18)

En base a todo la comparación realizada podemos decir que ellos participantes de nuestro estudio tiene un mejor habito alimenticio que los participantes del estudio en comparación, pero esto no quiere decir que están en las mejores condiciones nutricionales, al contrario en este estudio de investigación se revelo información importante de las malas prácticas alimenticias que están realizando los conductores de la empresa de transporte Truraz, por lo tanto es necesario modificar los malos hábitos alimenticios para prevenir las enfermedades y mejorar la calidad de vida de los participantes del estudio.



CAPITULO VII

7.1. CONCLUSIÓN

En base a la tabulación, análisis e interpretación que se ha realizado, de los datos recogidos mediante la encuesta aplicada, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Características sociodemográficas

El grupo de conductores de la empresa de transporte urbano Truraz de la ciudad de Azogues es eminentemente masculino, con una edad prevalente de 21 a 30 años de edad. El 95,2% proceden de una zona urbana y tan solo un 4,8% vienen de una zona rural, pero actualmente el 66,7% vive en una zona urbana y el 33,3% habita en una zona rural. En relación al estado civil la mayoría (45,2%) son casados. El 52,4% de los participantes en este estudio tiene una educación secundaria y tan solo el 26% tiene una educación de nivel primario. El 73,8% gana mensualmente 600 dólares mientras que el 4,8% gana menos que 600 dólares y el 21,4% gana más que esa cantidad. En cuanto a la jornada laboral, el 57,1% trabaja 12 horas días, el 4,8% labora menos que las horas mencionadas anteriormente y una cifra considerable (38,1%) trabaja más de las 12 horas

Estado Nutricional

En cuanto al estado nutricional, se podría decir que la mayoría de los participantes de nuestro estudio (69%), están con un estado nutricional inadecuado, esto se lo considera en base al índice de masa corporal que tienen los conductores, índice de masa corporal que nos indican que un gran porcentaje tienen sobrepeso (31%) y obesidad tipo I (31%) y un pequeño porcentaje (7%) de obesidad tipo II. Esto es preocupante, debido a que existen enfermedades que pueden desencadenarse por el hecho de tener un peso demasiado elevado para la talla que tiene los conductores.



Hábitos alimenticios

El 64,3% de los participantes consumen desayuno, almuerzo, merienda y refrigerio durante el día, y un 11,9% come menos de 3 comidas al día. El 71,4% expresa que, en las horas de almuerzo, ellos no se alimentan en su casa. El 100% consume arroz, fideos pan y papas al día. el 97,6% consume menestras a la semana, el 92,1% consumen frutas diariamente, el 76,2% consume verduras crudas diariamente, el 86,7% consume verduras cocción en guisos o sopas, un 64,3 % consume jugo o refresco durante el día junto con la comida, el 33,3% consume de 8 a 10 vasos diarios de agua. En cuanto a las porciones de lácteos y carne que consumen al día, el 69% lo consume lácteos diariamente, el 71,4% come 2 porciones de carne al día. Las grasas vegetales forman parte de la dieta de 16,7% de los participantes y 83,3% no la consumen. Las preparaciones fritas son consumidas a la semana por un porcentaje de 97,6%, lo cual es alarmante ya que esto no se lo considera como un buen hábito para mantener un estado nutricional adecuado, pero preocupa más que el 16,7% consuma este producto diariamente. El 88,1% consume comidas rápidas como pizza, hamburguesas, o salchipapas y el 4,8% lo consume siempre. El 85,3% expresa consumir snacks y tan solo el 14,3% no lo hace.

Relación entre estado nutricional y hábitos alimenticios

En cuanto al estado nutricional se concluyó que un gran porcentaje de conductores posee un índice de masa corporal por encima del rango normal y esto tiene relación con ciertos hábitos alimenticios inadecuados. Según nuestro estudio los hábitos más alarmantes y que pueden influir en el estado nutricional son; el hecho que individuo no consuma alimentos frecuentemente en su domicilio, es decir que va desconocer la forma de preparación de la comida que va a consumir en las horas de trabajo, a esto sumemos el hecho que existe porcentaje altos de conductores que consumen producto altos en carbohidratos y grasa como son las salchipapas, pizza y hamburguesas y por ultimo tenemos el consumo de snacks diarios, todos estos malos hábitos han influenciado para que actualmente un gran porcentaje tenga un IMC por encima de lo que se considera un rango normal.



7.2. REFERENCIAS

- El 69% de los participantes en esta investigación se encuentran con estado nutricional de sobrepeso siendo esto alarmante y por esta razón es menester la elaboración de proyectos que tengan la finalidad de modificar o mejorar los hábitos alimenticios para prevenir futuras enfermedades crónicas y mejorar la alimentación y nutrición en esta población.
- Facilitar la capacitación sobre una alimentación saludable, fomentando los beneficios que conllevaba el practicar estos buenos hábitos.
- Concientizar a este gremio las afecciones que resulta de una inadecuada alimentación y sus efectos negativos en el organismo al no proporcionar requerimientos nutricionales.
- Establecer proyectos de salud centrados en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, si bien ya existen programas de prevención y promoción, se debería implementar con un enfoque para la población en general, pues de esta manera se podrá reducir el número de enfermos con patologías crónicas.



8. BIBLIOGRAFÍA

1. Toledo Zela HL. hábitos alimentarios y consumo alimentario en relación al estado nutricional de los choferes de la empresa virgen de Fátima de la ciudad de Puno y Juliaca–2014. 2016;
2. Flores Alvarado MO, Olivos Meza MC. Asociación entre la prevalencia de sobrepeso y obesidad y la disponibilidad de alimentos en América Latina y el Caribe. 2014;
3. Izquierdo Hernández A, Armenteros Borrell M, Lancés Cotilla L, Martín González I. Alimentación saludable. Rev Cuba Enferm. abril de 2004;20(1):1-1.
4. Brício K. Estudio sobre la Salud y Nutrición de los Estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Rev Científica Tecnológica UPSE. 2015;1(3).
5. Piñeiros T, Mishell D. Valoración del estado nutricional en los choferes de transporte pesado de la empresa Ieco de la ciudad de Tulcán [B.S. thesis]. 2017.
6. Saca Guamán MP, Puma Y, Asucena D. Estilos de vida de los choferes profesionales de la compañía Uncometro que padecen enfermedades metabólicas, Cuenca marzo–septiembre 2016 [B.S. thesis]. 2016.
7. Mamani F, Marilyn J. Prevalencia y factores de riesgo asociados al sobrepeso y la obesidad en conductores de transporte urbano de la Empresa 3 de Octubre S. A. Univ Nac San Agustín [Internet]. 2015 [citado 8 de junio de 2018]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4238>
8. Suitman CM. Estilo de vida y factores de riesgo de enfermedades cardiovascular en choferes de camiones. 2015;
9. GOMEZ LA, LÓPEZ FONSECA MF, PEREYRA L, TROISI YA, ZUMMER ER. HÁBITO DE ALIMENTACIÓN Y CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS CONDUCTORES PROFESIONALES DE TRANSPORTE PÚBLICO DE PASAJEROS. 2017;
10. OMS | 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles [Internet]. WHO. [citado 27 de octubre de 2017]. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/
11. Analia Carina Paccor. hábitos alimentarios y estado nutricional tesis [Internet]. [citado 26 de octubre de 2017]. Disponible en: https://www.google.com.ec/search?dcr=0&ei=HWHyWaT2A46JjwSBjKvQBQ&q=h%C3%A1bitos+alimentarios+y+estado+nutricional+tesis&oq=h%C3%A1bitos+alimentarios+y+estado+nutricional+tesis&gs_l=psy-ab.3.0i22i30k1.1896.5634.0.6366.13.12.0.0.0.0.708.1956.2-5j6-1.6.0....0...1.1.64.psy-ab..7.6.1951...0j35i39k1.0.gDiLandilEw



12. BRUZOS SCC, Carmen GC, Elena EÁ, Pilar RS. Patologías nutricionales en el siglo XXI: un problema de salud pública. Editorial UNED; 2012. 454 p.
13. Verdú JM. Nutrición para educadores. Ediciones Díaz de Santos; 2005. 754 p.
14. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. Nutr Hosp. octubre de 2010;25:57-66.
15. Obesidad y sobrepeso [Internet]. World Health Organization. [citado 8 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
16. Martínez CV, Blanco AIDC, Nomdedeu CL. Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico. Ediciones Díaz de Santos; 2005. 492 p.
17. Hernández RIE, Correa SMM, Correa JLM. Nutrición y Salud. Editorial El Manual Moderno; 2014. 154 p.
18. Fundamentos de alimentación saludable - Google Libros [Internet]. [citado 11 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover&dq=alimentacion+saludable&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj7H3tuXZAhVKx1kKHWjDBoQ6AEIJjAA#v=snippet&q=no%20comer&f=false>
19. Peretta MD. Reingeniería farmacéutica: principios y protocolos de la atención al paciente /Marcelo Daniel Peretta. Ed. Médica Panamericana; 2005. 772 p.
20. Koolman J, Röhm K-H. Bioquímica: texto y atlas. Ed. Médica Panamericana; 2005. 492 p.



9. ANEXOS

Anexo 1: Oficio de autorización.

OFICIO DE AUTORIZACIÓN

Azogues, ----- del 2017

Señor

Milton Páramo

GERENTE DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE URBANO “TRURAZ”.

De nuestra consideración:

Nosotras: Graciela de Fátima Auqui Campoverde y Ximena Rocío Chuya González; estudiantes de Enfermería de la Universidad de Cuenca, llevaremos a cabo un proyecto de investigación titulado **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE URBANO “TRURAZ”. AZOGUES 2017 - 2018”**. Por esta razón solicitamos la autorización para realizar dicho proyecto en la empresa de transporte, considerando que es un valioso aporte para la salud de los conductores.

Por la favorable acogida que brinde a la presente le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Atentamente.

.....

Graciela Auqui

.....

Ximena Chuya



Anexo 2: Consentimiento informado.

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA DE TRANSPORTE URBANO “TRURAZ”. AZOGUES 2017 – 2018.

Yo Graciela de Fátima Auqui Campoverde portadora de la C.I 0302684758 y Ximena Rocío Chuya González portadora de la C.I 0302679527, estudiantes de la Carrera de Enfermería y autoras de la presente investigación solicitamos su consentimiento para participar en la misma.

Introducción: los hábitos alimenticios están relacionados con el estado nutricional de las personas. El déficit y exceso de un grupo alimentario ocasiona alteraciones en los procesos fisiológicos y puede producir que un individuo este predispuesto a sufrir enfermedades no transmisibles.

Propósito del estudio: identificar hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “Truraz”, para que mediante el mismo se puedan plantear propuestas, alternativas y programas de estudio que estén destinados al mejoramiento de los estilos alimenticios.

Recolección de datos: para la elaboración de este estudio se procederá a realizar una encuesta; en la cual se valorará a los participantes sobre las conductas alimenticias que tienen día a día.

Riesgos / Beneficios: el presente estudio no implica riesgo alguno al participante, debido a que se respetará y no afectará ningún aspecto de su integridad física y emocional.

Los resultados beneficiarán a los participantes fomentando en ellos interés respecto al tema, al mismo tiempo que dentro de la institución se le dará la importancia debida en los



campos de estudio. Además, se establecerá como base para futuras investigaciones que beneficien a la sociedad en general.

Confidencialidad: toda la información obtenida será mantenida en estricta confidencialidad por lo cual no se pedirá en ningún momento su identificación, los datos serán manejados únicamente por los autores y no serán utilizados para ningún otro propósito que no esté planteado dentro del estudio.

Derechos/Opciones del participante: el participante tiene derecho a participar voluntariamente, retirarse de la investigación en cualquier momento que él lo desee, ser informado del uso de los resultados de la investigación, ser informado del avance del estudio y que sus dudas sean aclaradas satisfactoriamente.

Estoy de acuerdo en participar voluntariamente y sin ninguna presión en este estudio. He entendido el propósito de la investigación. Estoy de acuerdo con la información que he recibido. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre esta investigación y que libremente puedo decidir sobre mi participación sin que esto acarree perjuicio alguno.

Nombre del participante:

Firma: Fecha:

Firma de la autora: Fecha:

Firma de la autora: Fecha:

**Anexo 3: Encuesta.**

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA

ENCUESTA

El objetivo del estudio es identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano “TRURAZ”. Azogues 2017 -2018, para lo cual Usted firmo el consentimiento informado, además esta investigación no comprometerá su bienestar ni causará perjuicio alguno.

Instrucciones: marque con una “X” el casillero que corresponda según su criterio.

DATOS GENERALES	
Edad: _____ Sexo: _____ Procedencia: _____	
Zona de residencia: Urbana _____ Rural _____	
Instrucción: Primaria ____ Secundaria ____ Superior ____ Analfabeto ____ Otro ____	
Estado civil: Soltero ____ Casado ____ Divorciado ____ Viudo ____ Unión libre ____	
DATOS ANTROPOMÉTRICOS	
Talla: _____ cm	
Peso: _____ Kg	
IMC: _____ kg/m ²	
Hábitos Alimenticios	
¿Consume desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio?	Sí..... No, solo 3 de ellos..... No, solo 2 de ellos..... No, solo 1.....



¿Consume té, café y/o gaseosa junto con las comidas?	Si..... A veces. No.....
¿Cuántas porciones de leche, queso o yogurt consume al día?	3 porciones..... Menor a 3 porciones..... No consumo.....
¿Cuántas porciones de carne (pollo, res, pescado u otra) consume al día?	2 porciones..... Menos de 2 porciones..... No consumo.....
¿Cuántas porciones de menestras consume a la semana?	De 3 a 4 porciones..... De 1 a 2 porciones..... No consumo.....
¿Cuántas porciones de frutas consume al día?	3 porciones..... 2 porciones..... 1 porción..... No consumo.....
¿Cuántas porciones de verduras crudas consume al día?	3 porciones. 2 porciones..... 1 porción. No consumo.
¿Cuántas porciones de verduras cocidas (en guisos o sopas) consume al día?	3 porciones. 2 porciones. 1 porción. No consumo.
¿Cuántas porciones (1 taza) al día consume sumando: arroz y fideos?	De 7 a 9 porciones al día. De 5 a 6 porciones al día. De 3 a 4 porciones al día. De 1 a 2 porciones al día.
¿Cuántas porciones (unidad) al día consume sumando: pan y papa?	De 7 a 9 porciones al día. De 5 a 6 porciones al día.



	De 3 a 4 porciones al día. De 1 a 2 porciones al día.
¿Consume diario aceite de oliva o soya?	Si consumo. No consumo.
¿Qué bebida toma junto con sus comidas durante el día? Puede marcar más de una.	Agua natural. Café o té. Leche o yogurt. Néctar o Cifrut. Gaseosa. Jugo o refresco de fruta.
¿Cuántos vasos de agua natural toma al día?	De 8 a 10 vasos..... De 5 a 7 vasos. De 2 a 4 vasos. Lo tomo de vez en cuando.....
¿Con qué frecuencia consume preparaciones fritas?	A diario. 4-6 veces por semana. 1-3 veces por semana. No consumo.
¿Consume comidas rápidas pizza, hamburguesas, salchipapas?	Nunca..... A veces.... Frecuente..... Siempre.....
¿Cuántas veces consume snacks (golosinas y/o galletas)?	Diario. 4-6 veces por semana. 1-3 veces por semana. No consumo.
¿Usted le añade sal a la comida que va a consumir?	Si..... No.
Los días de trabajo ¿Ud. almuerza en su casa?	Nunca..... A veces....



	Frecuente..... Siempre.....
Ingreso económico	
¿De cuánto es su salario mensual?	< 375 dólares..... = 375 dólares..... >375 dólares..... Otro.....
Jornada laboral	
¿Cuántas horas labora Ud. diariamente?	< 8 horas..... = 8 Horas..... >8 Horas..... Otro.....